



شماره
صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشکده فنی و حرفه ای دکتر شریعتی
مدیر مسئول: اعظم کابلی بروجنی
سردبیر: نگار امیدی
گرافیکست: زهرا عربگری، زهرا صفری
ویراستار: نگار امیدی
هیئت تحریریه: نگار امیدی، هدیه حسینی، زهرا صفری، زهرا عربگری،
فازنده فرمندی، اعظم کابلی

سخن سردبیر

الا یا ایها الترم اولی! سلام!
اول از همه رسمه که یه خسته نباشید اساسی بهت بگم و در کنارش یه تبریک ویژه برای پیوستنت به جرگه دانشجوها.
یادم میاد میاد وقتی که ثبت نامم تموم شد و شماره دانشجوییم رو گرفتم هر دفعه که بهم می گفتن دانشجو قند توی دلم آب می شد. حالا تویی و یه عالمه قند و شکر و به دوران شیرین که تازه شروع شده؛ البته از حق نگذیرم خونه نشینی اجباری و تحصیل از راه دور به کمک تکنولوژی با تموم مزیت هاش، بخش اعظم این شیرینی رو از من دریغ کرده؛ ولی بسی امید داریم که در فراهای نه چندان دور، ادوب کانکتها و لینک کلاسهای مجازی رو از گوشیامون پاک کنیم و روانه دانشگاه بشیم.
شاید ندونی که شوق و ذوق ما واسه اینکه این شماره از نشریه رو توی جشن جدیدالورودها با دست خودمون بهت بدیم تا برق تو چشمها و لبخند گنده روی صورتمون رو هم ببینی، اگه بیشتر از تو نباشه کمتر نیست؛ ولی از قدیم گفتن مهم نیته. نیت ما هم اینه که برای رفع دلتنگی و تلطیف فضا کمکی کرده باشیم و تجربیاتمون رو بریزیم روی دایره و در طبق اخلاص تقدیم کنیم.
سرت رو درد نیارم رفیق؛ این شما و اینم خط کش ما.
راستی اگه تو این مسیر خوشمزه و صد البته پر پیچ و خم کمکی لازم داشتی می تونی روی ما حساب کنی؛



هم دانشگاهی سلام!

یادداشت

توصیه های یک زخم خورده!

۳

یادداشت

نکات ایمنی برای ترم اولی ها

۲

یادداشت

خوابگاه های بخوانند...

۸

میز روایت

شریعتی گردی (نقشه دانشکده)

۷ و ۶

خط کشی راهنما

استاد ما پشت دریم! (آموزش کار با adobe connect)

۵ و ۴

معرفی کتاب

عادات های اتمی

۹

یادداشت

اینجا چه خبره؟!

۹



رهبرانقلاب:

من همه‌ی دانشجویان را به «دانشجویی» به معنای واقعی کلمه - یعنی دنبال علم رفتن - و به فعالیت‌های متناسب با دانشجویی دعوت میکنم؛ چه فعالیت‌های اجتماعی، چه فعالیت‌های سیاسی.

نکات ایمنی برای ترم اولی‌ها

رفیق تازه وارد سلام، خوش اومدی، صفا آوردی.

احتمالاً الان حسایی دمگی که چرا ترم اولت باید مجازی باشه و جشن و استقبال و اینا همش پُر!

در جواب باید بگم که درسته حق داری، ولی به نکات مثبتش هم دقت کن. نکته مثبت؟! نکته مثبت هم داره مگه؟! بله که داره. جدای از خوابیدن سر کلاس ۸ صبح و حاضری خوردن و تردد با استاد در اقصی نقاط منزل و در دسترس بودن فیلم ضبط شده کلاس‌ها با قابلیت pause و تنظیم سرعت و مزایای بی‌شمار دیگه که احتمالاً خودت تا آخر ترم متوجه خواهی شد، یکی از مهم‌ترین نکات مثبت این شروع مجازی اینه که از گاف و سوتی‌های ترم اول تا حد زیادی در امان خواهی موند.

از اونجایی که هنوز دقیقاً مشخص نیست که کی روز هجران و شبِ فرقت به پایان برسه و در باغ سبز یعنی همون دانشگاه به رومون باز بشه و به صورت حضوری چشم‌مون به جمالت روشن شه، میخوام یه سری نکته کنکوری بهت بگم که در صورت حضوری شدن کلاس‌ها یه وقت به خاطر خطای محاسباتی ناشی از اشتباه گرفتن دوران شیرین دانشجویی با مدرسه، خودت رو سوژه خاص و عام نکنی. جونم برات بگه که توی دانشگاه چیزی تحت عنوان زنگ تفریح وجود نداره و اون تایم خالی بین دوتا کلاس اسمش آنتراکه و در کل زنگی زده نمیشه؛ یعنی زمان کلاس که تموم شد، اگه صحبت استاد تموم شده باشه همه بلند میشن میرن و اگه استاد همچنان مشغول نطق و افاضه باشه با خسته نباشید گفتن‌های

رگباری تون باید خیلی نامحسوس به استاد محترم بفهمونید که ختم جلسه رو اعلام کنه و اگه این راهم ناموفق بود، به عنوان آخرین راه، اگه کلاس بعدیت شروع شده و عجله داری می‌تونی این موضوع رو به استاد بگی و کلاس رو ترک کنی.

در ضمن اینجا از لباس فرم خبری نیست؛ فلذا اگه کسی خیلی شیک و رسمی و اتوکشیده وارد کلاس شد لزوماً استاد نیست و اگه تیپ کسی دانشجوی طور بود لزوماً دانشجو نیست و یه وقت دیدین استاد از آب دراومد؛ پس بی‌گدار به آب نزنید و حواس تون باشه استاد رو با دانشجو و دانشجو رو با استاد اشتباه نگیرید. البته تجربه نشون داده مورد اول خیلی

خطرناک تره و عواقب ناگواری در پی داره. خیلی مواظب باشید. یه جمله کذایی هست که میگه «کنکور رو بدی خلاص میشی. دانشگاه دیگه نمیخواد درس بخونی.» متأسفانه اکثریت قریب به اتفاق دانشجویها از جمله خود بنده از این قضیه زخم خوردیم و با این خیال خام که دیگه نمیخواد درس بخونیم اومدیم دانشگاه و دیدیم نخیر ازین خبرا نیست! همین اول کاری بهت بگم که متأسفانه این قضیه شایعه‌ای بیش نیست و اگه بخوای با اون فرمون پیش بری همون ترم اول مشروطی؛)

البته مدل درس خوندن مدرسه و دانشگاه قطعاً فرق میکنه؛ مثلاً اگه توی مدرسه فقط برای نمره درس می‌خوندی و درک مطلب و یادگیری عمیق چندان برات مهم نبود، اینجا باید برعکس باشه یعنی نمره برات مهم نباشه و تمرکزت رو بذاری روی یادگیری.

مورد بعدی که اتفاقاً بین ترم اولی‌ها خیلی رایجه اینه که بنا بر پیشفرض سابق یه وقت‌هایی دهن‌شون نمی‌چرخه و استاد رو با عنوان آقا یا خانم مورد خطاب قرار میدن. حواست به این مورد هم باشه که خیلی قربانی گرفته.

خبر خوب اینکه همونطور که خودت هم در جریان، دیگه لازم نیست گوشیت رو با استفاده از انواع روش‌های اختفا و استتار وارد دانشگاه کنی و دیگه مثل مدرسه نیست که جرم بردن این شیء کوچولوی عزیز کرده معادل قاچاق چند کیلو مواد باشه. میتونی با خیال راحت و بدون نگرانی از اینکه ناظم جلوت سبز بشه و گوشی دلبندت رو ازت بگیره، با خودت بیاریش دانشگاه.

خب یه سری از نکات ایمنی برای پیشگیری از حوادث ناگوار و خطرات احتمالی رو بهت گفتم. البته زیاد نگران نباش. اصلاً این چیزا نمک دوران دانشجوییه؛ اگه نباشه نمی‌چسبه بهت.

بین این همه نمک و شکر و شیرینی و شوری مزه‌های مختلف زندگی که تجربه خواهی کرد، حواست به خودت و موقعیت جدیدت هم باشه. قدر این دوران طلاایی رو بدون و تا می‌تونی خودت رو ارتقا بده. از موقعیت اجتماعی جدید و انتظاراتی که به عنوان دانشجو ازت میره هم غافل نشو. سعی کن هم چراغ راه خودت بشی هم دیگران. موفق باشی رفیق.





شهید بهشتی:
دوران دانشجویی تمرینی است و الگویی است از فردای دانشجو، دانشجوی بی تفاوت فارغ التحصیل بی تفاوت است.

خط کشی راهنما؟

جمعیت از ترم بالایی ها
زخم خورده ها



توصیه های یک زخم خورده!

صبر کن، کتاب نخر!



برای تهیه کتابی که استاد تون معرفی می کنه خریدن آخرین راهه! راه اول (البته در صورت حضوری بودن) مراجعه به کتابخونه دانشگاهه. راه بعدی هم مراجعه به گروه خرید و فروش و تبادل کتابه که می تونید کتاب های مختلف رو با قیمت مناسب تر تهیه کنید. جدا از اون می تونید روی ترم بالایی هاتون هم حساب کنید و بعضی کتاب ها رو از اون ها بگیرید. در کل سعی کنید روابط حسنه ای با ترم بالایی ها برقرار کنید؛ تجربیات شون به کار تون میاد.

شبانۀ نه، شبانۀ سه



کسایی که دوره شبانه قبول شدن به این معنی نیست که باید شب بیان دانشگاه. تنها فرق دوره شبانه با روزانه اینه که شبانه ها باید شهریه پرداخت کنن. همین!

خط رو پیدا کن!



اگه تا حالا دانشگاه نیومدین بهتره وقتی کلاس هاتون حضوری شد، قبلش برید مسیرهای دسترسی به دانشگاه و زمان رسیدن و... رو بررسی کنید که روز اول دیرتون نشه.

می تونید از طریق دو تا ایستگاه مترو به دانشگاه برسید. یکی مترو «شهید نواب» از خط صادقیه و یکی هم مترو «علی آباد» از خط کهریزک. اگر از مترو نواب پیاده شدین فقط کافیه سوار تاکسی های دانشگاه بشید؛ ولی از مترو علی آباد تا دانشگاه چند تا راه وجود داره که راه اول استفاده از سرویس دانشگاه تو ساعت های خاصه (یعنی نمیتونید همیشه رو سرویس حساب کنید). راه دوم هم تاکسی های دانشگاه هستش که صبح ها باید حواست باشه به صف طولانی از هم دانشگاهی های جلوی ایستگاه تشکیل میشه و باید به کمی زودتر راه بیوفتی که تو ترافیک تاکسی سوار شدن دیرت نشه.

روش آخر هم استفاده از ماشین های عبوری به مسیر دانشگاه هستش که لازمه حتما با چند تا از دانشجوی های دیگه سوار بشید و مطمئن بشید که مسیر رو بلده؛ ولی ترجیحا از این روش استفاده نکنید.

دسترسی بعدی مربوط به اتوبوس های پایانه خاوران میشه. البته فقط مربوط به صبح ها بین ساعت ۷:۰۰ تا ۷:۳۰ هستش که سرویس به سمت دانشگاه داره. در کل اگه به مسیرتون بخوره خیلی به صرفه و خوبه! به راه دیگه هم هست. از میدون راه آهن هم تاکسی های خیابون کارگر جنوبی هستن که شمارو به مقصد خانی آباد و دانشگاه میرسونن.

خودت ضبط کن!



زیاد به کلاس های ضبط شده توسط اساتید دل خوش نکنید. باز شدنش بگير نگير داره. سعی کنید خودتون کلاس ها رو ریکورد یا ضبط کنید که دیگه خیال تون تخت باشه. برنامه های مختلفی هم برای ریکورد یا کیچر کردن برای گوشی و ویندوز وجود داره. (از snagit یا ApowerREC می تونید برای ویندوز و از AZ Screen Recorder برای گوشی استفاده کنید).

هشیار بخواب!



اگه سر کلاس چرت می زنید برای حفظ آبروی خودتون هم که شده، آخر کلاس به آرام بذارید تا از کلاس خارج بشید؛ چون بیهوش بیدار می شید و می بینید فقط شما سر کلاسید و خدا نکنه استاد هم مونده باشه و بخواد مچ خوابالوهارو بگیره!

فازت رو پیدا کن!



سعی کنید فاز و محل برگزاری کلاس ها رو هم یاد بگیرید که روز اول خاطر جمع تر و خون سردتر باشید. فاز یک محل کلاس های گروه فنی و کامپیوتر و برخی دروس عمومیه. فاز دو هم کلاس های طراحی دوخت و عکاسی و انیمیشن برگزار میشه. فاز سه محل برگزاری کلاس های گروه هنر و معماری و کشاورزیه. تربیت بدنی ها هم که باید برن سالن میلاد.

فوت و فن ادوب



اگه با گوشی توی کلاس های مجازی شرکت می کنید، حواس تون باشه وقتی از صفحه ادوب میاید بیرون با اینکه صدای استاد رو می شنوید، ولی کنار اسم تون توی لیست شرکت کننده ها یه منفی قرمز می خوره که اگه استاد ببینه می فهمه رفتین بیرون دور دور! (البته در بعضی موارد نادر مشاهده شده که وقتی از صفحه ادوب خارج میشن یا صدای استاد قطع میشه یا کلا پرت میشن بیرون و دوباره باید لینک رو بزبن و برن توی کلاس. به عبارت دیگه امکان دور دور برای این گروه از دوستان به دلایل نامعلوم قفله!)



شهید چمران:
می گویند تقوا از تخصص لازم تر است، آن را می پذیریم، اما می گویم آن کس که تخصص ندارد و کاری را می پذیرد، بی تقواست.

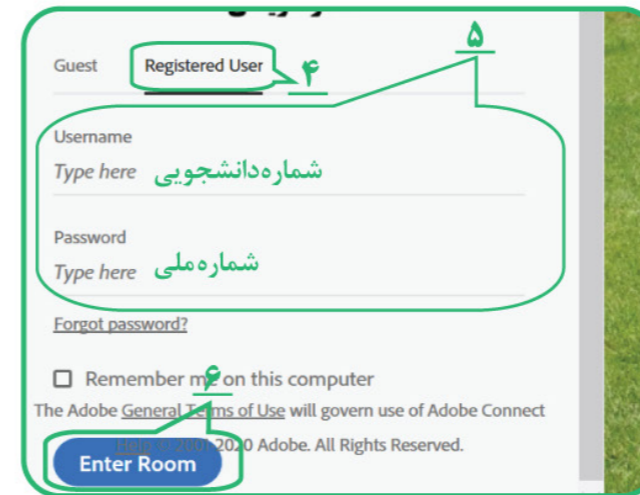


امام خمینی:
از دانشگاه باید سرنوشت یک ملت تعیین بشود.

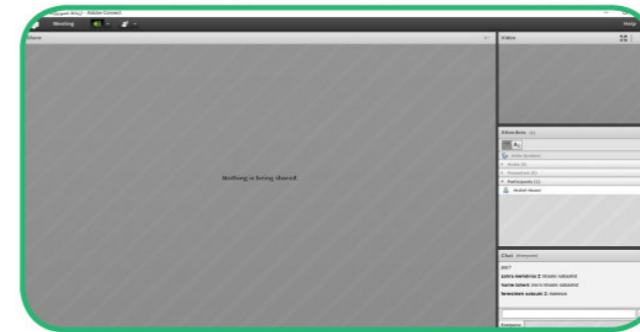
استاد ما پشت دریم...

۴ در صفحه جدید پیش رو، دو گزینه ی میهمان (guest) و کاربر ثبت شده (registered user) وجود دارد. شما باید «کاربر ثبت شده» را انتخاب کنید.

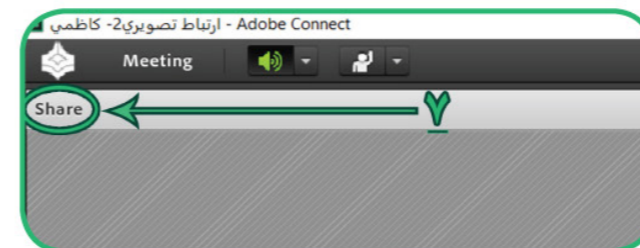
۵ در قسمت نام کاربری (username) شماره دانشجویی و در قسمت رمز عبور (password) شماره ملی خود را وارد کنید. سپس وارد کلاس شوید.



*تصویر زیر، یک نمای کلی از محیط کلاس مجازی ماست.



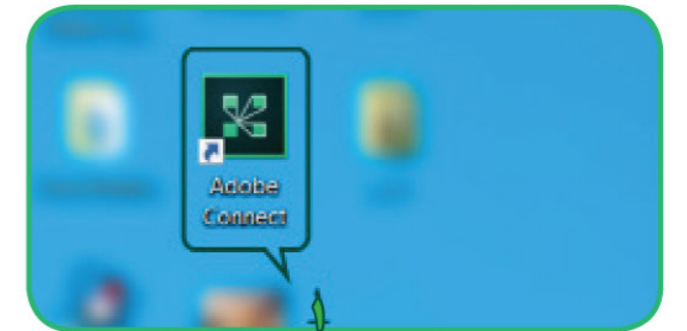
۷ در اولین گزینه ی سمت چپ، یعنی share (=به اشتراک گذاشتن)، صفحه ی نمایشگر استاد نشان داده میشود، و شما میتوانید در صورت لزوم، در اینجا تصویر را تمام صفحه کنید. (البته شما نیز در صورت داشتن دسترسی از سوی استاد، می توانید نمایشگر لپتاپ خود را در اینجا به اشتراک بگذارید.)



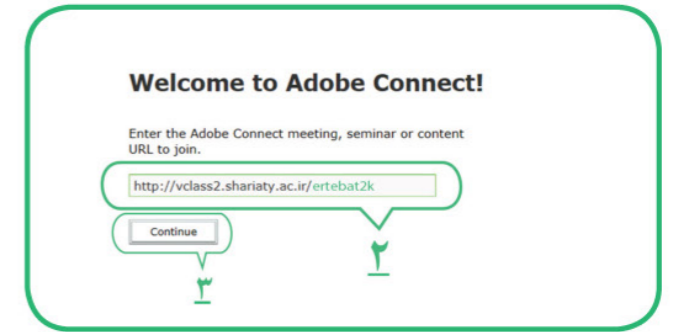
۸ در مورد بعد همانطور که از شکل ظاهری اش، که یک دوربین است، پیداست؛ زمانی فعال می شود که استاد کلاس را بصورت تصویری برگزار کند.

سلام هم دانشگاهی، بعنوان یک ترم بالایی، وظیفه خود می دانم تا نکاتی را پیرامون «جستن دانش» به صورت مجازی، برایت بازگو کنم... نکاتی که جهت شرکت در کلاس های مجازی، میتواند برایت کمک کننده باشند.

و اما نحوه استفاده از نرم افزار Adobe connect، بستر تشکیل کلاس های برخط (آنلاین) ابتدا لازم است آیکون برنامه را بشناسید.

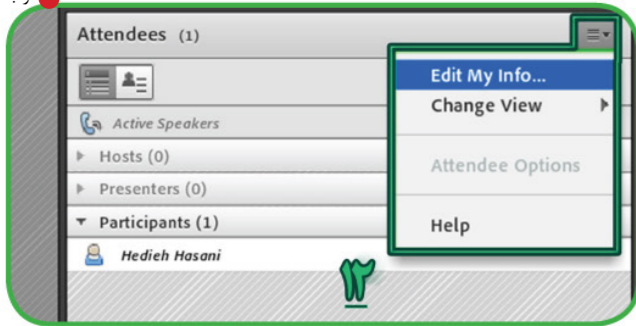


*بهبتر است بدانید، که این برنامه برای رایانه و تلفن همراه طراحی شده است و شما میتوانید این برنامه را هم بر روی رایانه خود نصب کنید و هم بر روی تلفن همراه. البته لازم بذکر است که نسخه ی ویندوز آن، سهولت بیشتری جهت استفاده از امکانات مختلف را داراست.

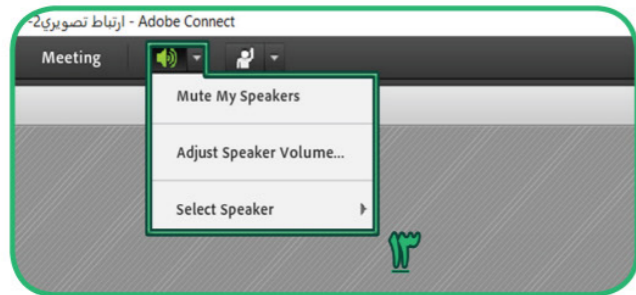


۲۰۳ بعد از دانلود و نصب برنامه، با اجرا کردن برنامه، صفحه ای را روبروی خود می بینید که در آن یک مستطیل خالی وجود دارد. اینجا مکانی است که شما باید لینک کلاس های مجازی خود را در آن وارد کرده، وبا فشردن گزینه ی Continue (ادامه)، وارد کلاس خود شوید.

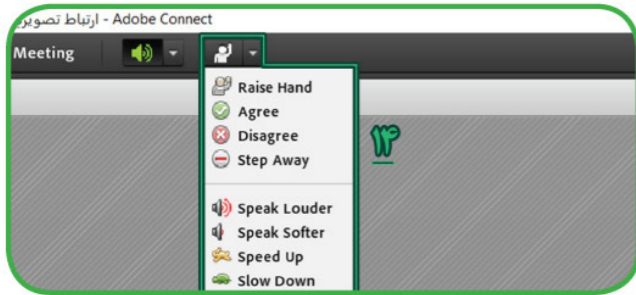
هدیه حسنی
ارتباط تصویری



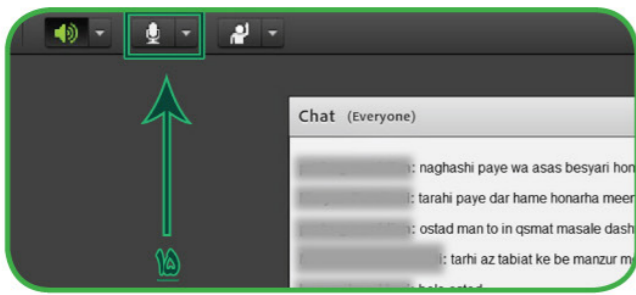
۱۲ با کمک گزینه ی بلندگو، (Speaker) می توانید تنظیمات مرتبط با صدا را تغییر دهید.



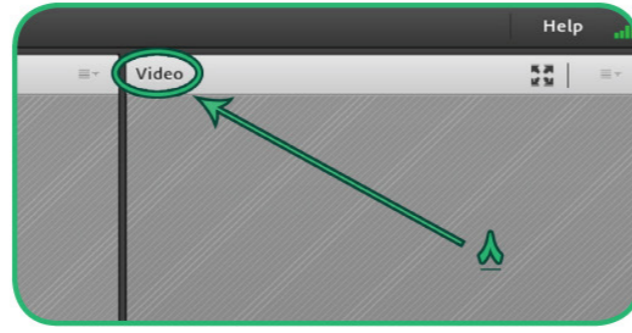
۱۴ با انتخاب گزینه ی Raise hand (=بلند کردن دست)، شما میتوانید درخواست خود را برای فعال کردن میکروفن، اعلام حضور در کلاس و... به استاد نشان دهید.



۱۵ و آخرین مورد هم، همانطور که از شکلش پیداست، مربوط به میکروفون شماست.

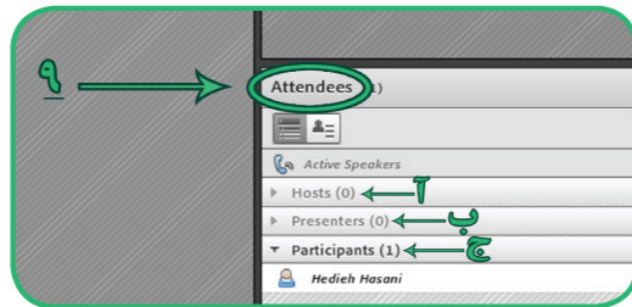


* شما میتوانید با ذخیره این شماره از نشریه خط کش، دفترچه ی راهنمایی برای خود داشته باشید. (:

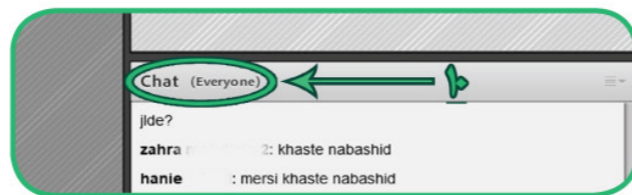


۹ گزینه ی پیش رو مربوط به همکلاسی های شما و افراد حاضر در کلاس است.

آ Host (=میزبان) یا همان استاد شماست.
ب Presenter (=ارائه دهنده) کسی است که ارائه ی کنفرانس و... دارد.
ج Participants (=حاضر) اسامی سایر دانشجویان حاضر است.



۱۰ مورد بعدی، مکانی برای ارسال نظر، پاسخ به سوال و مشارکت در کلاس به صورت نوشتار است.



۱۱ همچنین با انتخاب این گزینه میتوانید شکل ظاهری متن خود اعم از رنگ و اندازه و... را تغییر دهید.



۱۲ اگر احيانا در حین کار، نیاز پیدا کردید که اطلاعات خود را مانند نامتان که با آن در کلاس حضور دارید، ویرایش کنید. از این گزینه استفاده می کنید.



شهادت بهشتی:
دانشجو رسالتش در این است که در برابر دردهای جامعه برای همیشه حساس بماند.

امام علی (ع):
هر ظرفی از آنچه در آن می‌نهند پر شود، مگر ظرف دانش که هر چه در آن می‌نهند فراخ‌تر می‌شود.

زهرا صفری - ارتباط تصویری
زهرا عربگری - گرافیک

میز روایت

شریعتی‌گردی

با داشتن این تو دانشگاه گم نمی‌شی!



سالن میلاد: به سالن ورزشی بزرگ و توپ، که پاتوق بچه ورزشی هاست (استخر دانشگاه پشت این سالنه)



فاز ۲: وسط ترین و میان ترین فاز دانشگاه، پاتوق هنرمندان طراح لباس و دوخت



مقره شهیدای گمنام: محل آرامش دو شهید که آرامش بخش ترین نقطه دانشگاه ست، قدرشونو بدونید که از جان عزیزترند...



مجسمه پروین اعتصامی: نشونه و علامت بزرگی برای مسیریایی، جایی که پروین اعتصامی از شاعر به تابلوی راهنما تقدیم هویت می‌دهد!



فاز ۱: اینجا همه فنی و مهندسی هستن، از اتاق فرمان اشاره همیشه نظم رو رعایت کنید!



فاز ۳: در هر گذری هنر و هنرمند میبازد.



کارگاه بلوط: محل تولید دست‌سازه های دوست داشتنی در جنوب ترین نقطه دانشگاه



سر در: محاله در اولین مواجهه با دانشگاه از این صحنه عکس نگیرته باشی!



سلف سرویس: اگه غذا جوجه کباب باشه تا همین بیرون صی از دانشجویان گرسنه خواهد بود، اگه قرمه سبزی...!



خوابگاه: جایی که دل کندن از آن، خصوصاً اول صبح بسی سخت است.



راهروهای دوست داشتنی منحصر به فرد شریعتی!



فضای سبز دانشگاه: محل استراحت، تفریح.



شهید محمد ابراهیم همت:
دل گیر نباش! دلت که گیر باشه، رها نمیشی... یادت باشه خدا بنده هاش رو با همون چیزی که
بهش دل بستن، آزمایش میکنه.

خوابگاهی‌ها بخوانند...

ورود به دنیای دانشجویی مملو از اتفاقات و تجربیات ناب و گوناگونه که نمود بارزش زندگی در خوابگاهه. توی این یادداشت، قلم به دست گرفتیم تا تجربیات این برهه از زندگی رو به شما هم‌دانشکده‌ای عزیز در طبقی از اخلاص هدیه کنیم. اگرچه خبری مبنی بر بازگشایی قطعی دانشگاه و خوابگاه نیست، علی‌ای حال این ورق از نشریه رو خط‌خطی کردیم تا به زودی زود این تجربیات، روشنگر مسیر کوچکی از زندگی تک تک شما عزیزان در لابه‌لای چراغ‌های روشن خوابگاه شریعتی باشه.



● صبح‌ها قبل شروع کلاس سرویس بهداشتی شلوغه؛ پس خوشا به حال سحرخیزان!

● خوابگاه تا دلت بخواد پله داره. به‌خصوص اگه اتاقت طبقات بالا باشه که دیگه هیچی. خدا به زانوهای بی‌نات صبر بده! روزهای اول داغی زیاد متوجه نمی‌شی. روزی چندین بار از این همه پله بالا و پایین میری؛ ولی بعد دو هفته صدای ناله خودت و ترق و توروق زانوهایت درمیاد.

● متاسفانه خوابگاه مثل خونه خودتون نیست که هر وقت خواستی خونه در سکوت باشه یا لامپ اتاقت رو خاموش یا روشن کنی. گاهی وقت‌ها تا صبح لامپ روشنه و بچه‌ها کار می‌کنن و حرف می‌زنن و بدخواب میشی و جملات گهربار نثارشون می‌کنی. صبح‌ها با انواع و اقسام صداهای عجیب و غریب و آلارم‌های دم به دقیقه از خواب بیدار میشی و تا مرز پرت کردن موبایل از پنجره می‌رسی ولی شیطان رو لعنت می‌کنی و می‌گیری می‌خوابی.

● توی خوابگاه به چشم‌های خودت هم اعتماد نکن و همیشه کمدت رو قفل کن. بالاخره شاید یه بنده خدایی اتفاقی از دم اتاقت رد شد و شیطان گولش زد و هوس کرد دستبرد بزنه به وسایل نازنینت و داغشون رو به دلت بذاره و خدا نکنه اون بنده خدا، هم‌اتاقیت باشه.

● حواست باشه چهل دست لباس پلوخوری و رسمی و راحتی و دانشگاهی و... برنداری با خودت بیاری. چند دست لباس بیار که زیاد جا نگیره. هم اتاقیات و بقیه بچه‌های خوابگاه هم بعد چند هفته دیگه زیاد به مدل لباس‌ها توجه نمی‌کنن. یه وقت دلت خواست لباس زیاد بیاری، حواست به گنجایش کمدت هم باشه.

● یه دوره از بهترین روزهای عمرت رو قراره در اتمسفر خاص خوابگاه بگذرونی. کنار همه سختی‌هاش کلی خاطرات بامزه و قشنگ خواهی ساخت که تا سال‌ها مزه‌اش زیر زبونت می‌مونه و تکرار نمی‌شه.

● راستی تا یادم نرفته بگم که یه گروه زدیم تا بچه‌های خوابگاهی رو جمع کنیم کنار هم. اگه می‌خوای تو جمع خوابگاه نشین‌های مثل خودت باشی به آیدی @sbsh80 توی تلگرام پیام بده.

● فکر نکن خوابگاه اتاقت ۱۰۰ متریه، نه خواهر من، دو سه متر جا بهت میدن میگن زار و زندگی‌ت رو بریز این تو. تازه اگه دیر بجنبی کمد خوب‌ها رو بقیه برمیدارن. تخت خوابت چقدره؟ آفرین حدود ۲ متر در ۱ متر، روی همون می‌خوابی، می‌خوری، می‌شینی، خلاصه زندگی می‌کنی. کم کم عادت می‌کنی به یک جا نشینی.

● توی خوابگاه اکثراً شب امتحانی هستن و جای ساکت و دنج برای درس خوندن به سختی پیدا می‌کنی؛ پس توی طول ترم مثل بچه آدم درست رو بخون تا آخر ترم منتظر امدادهای غیبی نمونی.

● اگه چیز خوراکی گذاشتی توی یخچال و بعد چند وقت هر چی گشتی نبود، بدون یه موجود دو پا توی اتاقت اون رو بلعیده.

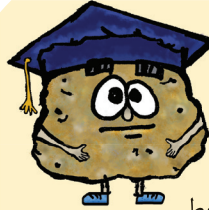
● هر سری برای چند وعده‌ات غذا بپز که دم به ساعت برای پختن یه لقمه غذا و سیر کردن شکمت توی آشپزخونه نباشی.

● فکر نکن چون خوابگاه نزدیک کلاس هاست تا دقیقه ۹۰ باید بخوابی. خروس خون صبح، خواب آلود و نیمه‌جون، باید جلدی آماده شی و بری سر کلاس. حدود ۱۰ دقیقه توی راهی تا برسی به کلاس‌ها. تازه اگه کلاس‌ها رو بلد باشی! اگه مکان کلاس‌ها رو بلد نباشی که ولویلا! یه ساعت دور خودت می‌چرخنی تا پیداشون کنی.

● گوش‌ها رو برای شنیدن ۲۴ ساعته‌ی انواع و اقسام آهنگ‌ها در انواع سبک‌ها آماده کن که یه سری از هم‌اتاقی‌ها موسیقی جزء جدایی‌ناپذیر حیات‌شونه.



اینجا چه خبره؟!



ورود به دانشگاه کلی حس شوق و ذوق به همراه داره؛ ولی بعضی چیزها هست که دونستنش کلی حس خفن بودن بهتره میدهد! الان که دانشجوی ترم آخر هستم، یادم میاد وقتی که دانشگاه قبول شده بودم بدجور حس بزرگ و مستقل شدن می کردم. محیط و شرایط دانشگاه خیلی با مدرسه فرق می کرد. توی مدرسه وقتی نسبت به یه موضوعی اعتراض داشتیم، صدای اعتراض مون تا دفتر مدیر و نهایتاً تا اداره آموزش و پرورش می رسید. اما از زمان ورود به دانشگاه که به عنوان دانشجو شناخته میشی، هویت اجتماعی کامل میشه و البته الان احتمالاً از حق و حقوق در این مقطع بی خبری. در همین باب نقله که میگن: «دانشجو سیب زمینی نیست!»

از حالا به بعد در مسائل دانشگاه خودمون گرفته تا مسائل جامعه، حق اظهار نظر داری. ولی خوب حتماً این رو می دونی که یه دست صدا نداره و برای تاثیرگذاری حرفت، باید جمعی پشتت باشه و ازت دفاع کنه. حالا اگه بهت بگم این پشتوانه از قبل وجود داره و کلی مسیر رو برات هموارتر کرده چی؟ آره؛ ما جمعی از دانشجویهای دانشکده، بسیج شدیم و هدف اصلی مون هم رشد و شکوفایی تو و همه کسانی که میخوان تو این مسیر قدم بردارن. می تونی بیای و خودت عضوی از مجموعه ما باشی تا در کنار هم برای رشد خودمون، دوستانمون و جامعه مون تلاش کنیم. احتمالاً برات سوال پیش اومده که فعالیت ما به چه شکله؟ چه جور قراره به رشد خودمون و بقیه کمک کنیم؟

ما فعالیت‌هایی مثل برگزاری کلاس‌های آموزشی مجازی و آنلاین از آموزش نرم‌افزارهای مختلف گرفته تا نویسندگی و مهارت افزایی و... داریم. تازه خودت هم می تونی پیشنهاد بدی که می خوای چه کلاس‌هایی برات برگزار کنیم.

اگه دوست داری در بخش هنری ما فعالیت کنی بهت کارگروه هنر و رسانه رو پیشنهاد می کنم تا در کنار بچه‌های خوش ذوق رسانه باشی و اونجا دوست تازه پیدا کنی.

شاید هم به بحث سیاسی علاقمند باشی که کارگروه سیاسی و مطالبه‌گری می تونه برات مناسب باشه.

کارگروه فرهنگی هم داریم که می تونی در کنار بچه‌های فعال و خوش فکر گروه، تولید محتوا کنی.

از اونجایی که دانشگاه ما دخترونه‌ست؛ فعالیت در کارگروه مسائل و حقوق زنان در کنار بچه‌های دغدغه‌مند خیلی می تونه برات جذاب باشه.

اگه تو فکر کسب‌وکاری یا دوست داری تو زمینه کارآفرینی فعالیت کنی و کسب مهارت کنی، کارگروه کارآفرینی برات بهترین گزینه‌ست.

بسیج دانشجویی ما یه گروه جهادی هم داره به اسم انسیبه‌الحورا که در مناطق محروم کشور فعالیت داره و می تونی در حس و حال خوب این فعالیت‌ها شریک بشی. اگه دوست داشتی می تونی صفحه اینستاگرامش رو هم دنبال کنی (@ensiatolhaura).

راستی میتونی توی همین نشریه که صرفاً صدش محصول فعالیت بچه‌های دانشکده خودمونه، قلم بزنی و یادداشتت هم به اسم خودت منتشر بشه.

ما با وجود شرایط کرونایی به صورت مجازی هم به برنامه‌ها و فعالیت‌هامون ادامه دادیم ولی هیچ چیز جای فعالیت حضوری رو نمی‌گیره. امیدواریم دوباره بتونیم

بدون نگرانی اردوهای مثل اردوهای جهادی به مناطق محروم کشور، راهیان‌نور و تجربه بی نظیر خادمی شهدا، کاروان دانشجویی پیاده‌روی اربعین، تماشای فیلم و مستند،

برگزاری جشن روز دانشجو و روز مهندس و کلی برنامه جذاب دیگه رو کنار هم تجربه کنیم و باهم خاطره بسازیم.

اگه به اطلاعات بیشتری نیاز داری و یا سوال درسی و... داشتی، می تونی به ادمین‌های کانال و صفحه پیام بدی

تا راهنماییت کنن. منتظر تیم!



عادت‌های اتمی

به انتهای روز که می‌رسم با خودم می‌گویم باز هم نتوانستم. قرار بود شش صبح از خواب بیدار شوم. روتین پوستی‌ام را انجام دهم. ورزش کنم و... اما هر روز با خواب می‌مانم و باید زود از خانه بروم یا فقط روتین پوستی را انجام می‌دهم و حوصله ورزش را ندارم. تیک نخوردن برنامه‌هایم و هر روز بدتر از دیروز بودن من را کلافه کرده. شما چطور؟ موضوع کتاب معرفی شده در این شماره از نشریه دواي در این کلافه‌گی است.

کتاب عادت‌های اتمی به قلم جیمز کلیور از جمله کتاب‌های خودیاری و ارتقای شخصی است که به موضوع ترک عادت‌های بد و ایجاد عادت‌های خوب پرداخته.

جیمز کلیور در این کتاب از تاثیر تغییر عادت‌های بسیار کوچک در زندگی صحبت می‌کند. عادت‌هایی که دیگر قابل کوچک شدن نیستند و به اصطلاح به آن‌ها اتمی گفته می‌شود. نویسنده توضیح می‌دهد که عادت‌های کوچک نتایج غافلگیرکننده‌ای را در طولانی مدت برای افراد رقم می‌زند. یک درصد بهبود و پیشرفت در زندگی اغلب قابل مشاهده نیست؛ اما اگر این یک درصد پیشرفت را به عنوان یک قانون در زندگی وارد کنیم و هر عادت اتمی را یک درصد در نظر بگیریم و مبنای این قرار دهیم که در یک سال هر روز یک درصد پیشرفت کنیم، در انتهای سال ۳۷ برابر بهتر از ابتدای سال خواهیم بود. این موضوع در جهت معکوس هم وجود خواهد داشت. یعنی اگر هر روز یک درصد بدتر شویم، در انتها به صفر نزدیک خواهیم شد. کتاب عادت‌های اتمی ۶ بخش دارد و کلیور در طول این فصل‌ها توضیح می‌دهد که چطور باید سیستم خود را تغییر دهیم و برای تغییر عادت‌ها بد تلاش کنیم. کتاب حاضر الگوی کلیشه‌ای ندارد بلکه مخاطب را از کاشت بذر تغییر تا برداشت موفقیت همراهی می‌کند. کافی ست پایه پای تمرین‌های نویسنده پیش بروید و برای کوچک‌ترین تغییرها آماده باشید.

بخشی از این کتاب: اگر مراقب نشانه‌ها نباشید، شاید همان رفتاری را انجام دهید که می‌خواهید از انجام آن اجتناب کنید. عادت‌های بد، خودکاتالیزور هستند. این یعنی این فرآیند خودش

را تغذیه می‌کند. آن‌ها احساساتی را تقویت می‌کنند که سعی در دوری از آنها دارید. شما احساس بدی دارید، بنابراین غذای ناسالم می‌خورید و از آنجایی که غذای ناسالم می‌خورید، احساس بدی پیدا می‌کنید. تماشای تلویزیون احساس بی‌حالی به شما می‌دهد، بنابراین شما بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنید، زیرا شما انرژی لازم برای انجام هیچ کار دیگری را ندارید.

نویسنده خط‌کش باشید!
اگه دوست دارید در نوشتن مطالب، تهیه و طراحی نشریه خط‌کش با ما همکاری کنید به نشانی @ngar_omd در تلگرام پیام بدید.

نشانی ما در شبکه‌های اجتماعی:
@basij_uni_shariati
صفحه اینستاگرام:
@bsj_shariati

